

(有) 静岡健康企画 ことぶき薬局 TEL055(977)6024 たまち薬局 TEL054(251)1678  
ひまわり薬局 TEL053(463)4312 みかん薬局 TEL053(584)2230

## &lt; 冷え症のQ&amp;A &gt;

## Q. 冷え症ってなに???

A. 「冷え症」は、部分的に冷える症状をいいます。体は冷たくないが、手足が凍ったように冷たいなど、部分的な冷えの症状がとても強く、場合によっては痛みやのぼせ、手足の冷え、肌荒れ、かさつき、くすみ、偏頭痛、腰痛、むくみ、顔色が悪い、アトピーやじんましんなどの皮膚疾患、疲れやすい、風邪をひきやすい、眠れない、下痢や便秘、肩こり、生理不順など様々な症状が伴います。



## Q. 冷え症って病気???

A. 西洋医学では「冷え」に関する病気の定義はなく、血行不良による症状とみなされます。一方、東洋医学では「冷え」は体の不調を知らせるシグナルであり、病的変化を起こすと考えられています。

冷房や薄着、冷たい飲み物や食べ物などで身体が冷えるという体験が何回か繰り返されると、身体は少しの寒さに対しても、過剰に反応するようになり、“熱を逃がさないように”毛細血管が収縮し、血行が悪くなります。

冷えによって、内臓温度が低下してくると、女性は婦人科系疾患になりやすく、男性は腎臓や泌尿器系の病気になりやすい傾向があります。また、体内にある「酵素」がもっとも活発に活動しやすいのが、36.5度前後の体温です。

低体温になると酵素が体内で十分に働いてくれないので、疲れやすかったり、免疫力が落ちたり、さまざまな症状や病気をもたらす原因にもなってしまいます。



## Q. 薬で治るの???

A. お医者さんに相談すると、漢方薬や血行をよくするビタミン剤（ニコ200ソフトカプセルやユベラ軟膏など）を処方してもらうことで改善されることはあります。しかし、お薬でなく生活習慣を少し気をつけているだけでも、冷えを改善させることができます。

入浴はシャワーだけで済まらず、ゆぶねにつかり、しっかり温まるようにしましょう。効果を上げるためには、37~40度の自分の心地よいと感じる温度でゆっくり20分~30分程度の半身浴をしましょう。お湯の量は体のみぞおちより下になる量で行い、汗の出が悪い人は、大さじ1~2杯ぐらいのお塩を入れると汗がでやすくなります。

シャワーでの足マッサージ、足指じゃいけん、粗塩を使って足指をマッサージすることで、足先の血行をよくするのも効果があります。（塩で皮膚が荒れてしまう人はやめてください。）

## <シャワーマッサージのやり方>

- ① 40～43度ぐらいの、自分が我慢出来るぐらいの温度で足先に1分ぐらい当ててください。
- ② 洗面器に入れた氷水（冷水）に足先を5～10秒つけます。
- ③ 熱いシャワー30秒と冷水10秒を交互に3～4回行います。
- ④ 最後は温水で終わるようにします。
- ⑤ 指先が赤くなっていなければ、もう少し繰り返してください。  
(足の甲にはお湯や冷水はかけないようにしてください。)



腹部を温めることも大切です。腹巻きや毛糸のパンツは腹部の温めに大変効果的です。体をしめつけない、ゆったりとしたものを選びましょう。

湯たんぽやカイロを使うのも効果があります。でも肌に直接当てたり、長時間使うことで低温やけどを起こしたりしてしまうこともあるので、注意してください。



## Q. 体を温める食べ物は???

A. 一般的に、暖かい地方や夏に採れる野菜・果物（トマト・胡瓜・ナス・白菜など）は体を冷やす作用があり、寒い地方や冬に採れる食べ物（根菜類・生姜・ネギ・ニンニク・唐辛子など）には体を温める働きをするものが多いといわれています。

ショウガや唐辛子などは胃腸の弱い人は取りすぎないようにしましょう。食事の面では栄養をバランス良く摂ることが一番大切です。体を冷やす食べ物でも食べ方や調理方法を変えて、生のサラダなどで食べるより、スープや温野菜などにして温めて食べるように工夫を加えることが大切とされています。

例えば、普段召し上がられるお味噌汁のお椀1杯にすりおろしたショウガを10g入れてみてはいかがでしょうか。

## <レシピの例>

～ピリ辛！！生姜ご飯～



米	3合
だし汁	540ml
酒	大さじ3
生姜	60～100g(好みで量を調節)
塩	小さじ1
醤油	大さじ1
ネギ	適量(仕上げ用)

4人分

- ① お米を研いで、30分水につけます。
- ② 生姜の皮をむき、みじん切りにします。辛いのが苦手な人はざるに入れて、上から熱湯を回しかけておいてください。
- ③ 後は、炊飯器に入れて普段と同じように炊くだけです。最後に刻みねぎを散らせば完成です。

参考文献 料理研究家・管理栄養士森崎有紀の美人料理研究家.com  
全国冷え性研究所、びんちょうたんコム

文責 森岡 浩子